

# INHALT

## EINLEITUNG

### **WIR AUTOREN UND UNSERE METHODE 8**

#### **Die Autoren 9**

Silke und Heiner – deine Coaches 10

Einfach und nachhaltig: unsere Natural-Weightloss-Methode 12

#### **Erfolgsstorys 15**

## TEIL 1

### **HERZLICHEN WILLKOMMEN IM BIKINI-BOOTCAMP! 22**

#### **Vor dem Start kommt das Wissen 23**

Rund um die Nährstoffe 23

Die Makronährstoffe 26

#### **Was erwartet mich im Bikini-Bootcamp? 32**

#### **Wie sieht das Training aus? 35**

#### **Deine Challenges 37**

#### **Teatime – Entspannung und Selbstreflexion 38**

#### **Was kannst du in den 21 Tagen im Bikini-Bootcamp erreichen? 39**

#### **Das musst du noch wissen 40**

#### **Und noch einige Fragen und Antworten zum Camp 41**

## TEIL 2

### **AUF LOS GEHT'S LOS! 44**

#### **Tag 0 – dein Bodycheck 45**

Und der Body-Mass-Index? 46

#### **Tag 0 – dein Fitnesscheck 47**

#### **Tag 0 – dein Cleaning Day 48**

Deine Ernährung am Cleaning Day 49

#### **Noch Fragen? 51**

#### **Deine Tagespläne für Tag 1 bis 21 im Bikini-Bootcamp 57**

Tag 1 60	Tag 8 74	Tag 15 88
Tag 2 62	Tag 9 76	Tag 16 90
Tag 3 64	Tag 10 78	Tag 17 92
Tag 4 66	Tag 11 80	Tag 18 94
Tag 5 68	Tag 12 82	Tag 19 96
Tag 6 70	Tag 13 84	Tag 20 98
Tag 7 72	Tag 14 86	Tag 21 100

## TEIL 3

### DEINE WORKOUTS 102

Dein tägliches Trainingsprogramm 103

Die Workouts auf der DVD im Überblick 104

Deine Übungen für das Krafttraining 108

Legs and Booty (Beine, Gesäß) 108

Shoulder, Chest and Arms (Schulter, Brust, Arme) 120

Körpermitte (Bauch, Rücken) 131

## TEIL 4

### DIE BASICS FÜR DEINE ERNÄHRUNG 142

Was essen wir eigentlich? 143

So sollte dein Teller aussehen! 146

Die Reihenfolge entscheidet 147

Was nützt mir das Wissen über Ernährung? 147

Alternativen zu Nudeln und Co. 148

Wasser – das Grundgetränk 152

Tee – Getränk für Leib und Seele 153

Beliebte Getränke, aber ... 154

Was Zucker mit uns macht 155

Lightprodukte – eine Abnehmhilfe? 157

Gemüse »all you can eat« 157

Grüne Smoothies – ein wahrer Zaubertrank 161

Mandeln und andere Sattmachhelfer 162

So funktioniert der Ernährungsplan 164

Deine Einkaufsliste für die Basics in deiner Küche 167

## TEIL 5

### DEINE REZEPTE FÜR DAS BIKINI-BOOTCAMP 168

Ernährungsplan Tag 1 bis 7 169

Rezepte für Tag 1 bis 7 172

Ernährungsplan Tag 8 bis 14 170

Rezepte für Tag 8 bis 14 186

Ernährungsplan Tag 15 bis 21 171

Rezepte für Tag 15 bis 21 200

## NACHSPANN

### SO GEHT ES NACH DEM BIKINI-BOOTCAMP WEITER 214

Finde deinen individuellen Grundumsatz 215

Dein Plan zu deiner Traumfigur 215

BILDNACHWEIS 216

REZEPTRREGISTER 217